

5. Informasi tentang perawatan kesehatan pada anak stunting yang memiliki komplikasi ISPA (Infeksi Saluran Pernafasan Akut) di rumah

Perawatan kesehatan anak dengan stunting yang mengalami komplikasi **ISPA (Infeksi Saluran Pernapasan Akut)** di rumah memerlukan perhatian khusus karena anak yang mengalami stunting biasanya memiliki daya tahan tubuh yang lebih rendah.

ISPA (Infeksi Saluran Pernapasan Akut) pada anak adalah suatu kondisi infeksi yang menyerang saluran pernapasan, mulai dari hidung hingga paru-paru, yang berkembang secara tiba-tiba dan berlangsung dalam waktu singkat (biasanya kurang dari 14 hari). Infeksi ini dapat disebabkan oleh virus, bakteri, atau mikroorganisme lainnya, dan sangat umum terjadi pada anak-anak karena sistem kekebalan tubuh mereka yang masih berkembang.

Penyebab ISPA pada Anak:

1. **Virus:** Virus adalah penyebab paling umum ISPA pada anak, termasuk virus influenza, rhinovirus (penyebab pilek), virus RSV (respiratory syncytial virus), adenovirus, dan coronavirus.
2. **Bakteri:** Pada beberapa kasus, ISPA juga dapat disebabkan oleh bakteri, seperti *Streptococcus pneumoniae*, *Haemophilus influenzae*, atau *Mycoplasma pneumoniae*.
3. **Faktor Lingkungan:** Polusi udara, asap rokok, dan udara dingin dapat memicu dan memperburuk ISPA pada anak-anak.

Gejala ISPA pada Anak:

Gejala ISPA pada anak dapat bervariasi tergantung pada bagian saluran pernapasan yang terinfeksi (atas atau bawah), tetapi umumnya meliputi:

- **Batuk:** Batuk kering atau berdahak.
- **Pilek:** Hidung tersumbat atau berair.
- **Demam:** Suhu tubuh meningkat sebagai respons terhadap infeksi.
- **Sakit Tenggorokan:** Peradangan di tenggorokan yang menyebabkan rasa sakit saat menelan.
- **Sesak Napas:** Pada kasus ISPA berat, anak dapat mengalami kesulitan bernapas atau napas cepat.

- **Lemas dan lesu:** Anak sering merasa lemah dan tidak bertenaga.
- **Napas berbunyi:** Pada beberapa kasus, napas bisa terdengar berbunyi (mengi), terutama jika infeksi menyerang saluran napas bawah, seperti bronkus atau paru-paru.

Jenis-Jenis ISPA:

1. Saluran Pernapasan Atas:

- **Pilek:** Infeksi ringan yang biasanya disebabkan oleh virus.
- **Faringitis:** Peradangan di tenggorokan yang menyebabkan sakit tenggorokan.
- **Tonsilitis:** Radang amandel.
- **Sinusitis:** Infeksi pada sinus yang menyebabkan hidung tersumbat atau nyeri di wajah.

2. Saluran Pernapasan Bawah:

- **Bronkitis:** Infeksi di bronkus (saluran napas besar menuju paru-paru).
- **Pneumonia:** Infeksi paru-paru yang lebih serius, menyebabkan demam tinggi, sesak napas, dan batuk berdarah.
- **Bronkiolitis:** Infeksi pada saluran napas kecil di paru-paru, umumnya pada bayi.

Pengobatan ISPA pada Anak:

- **Pengobatan Simptomatik:** Sebagian besar ISPA ringan disebabkan oleh virus dan akan sembuh dengan sendirinya. Pengobatan biasanya melibatkan istirahat, hidrasi yang cukup, dan obat pereda demam (seperti parasetamol).
- **Antibiotik:** Jika infeksi disebabkan oleh bakteri (misalnya pneumonia), dokter mungkin akan meresepkan antibiotik.
- **Penggunaan Nebulizer atau Inhaler:** Jika anak mengalami kesulitan bernapas atau mengi, penggunaan nebulizer atau inhaler yang mengandung bronkodilator dapat membantu melegakan saluran napas.

Pencegahan ISPA pada Anak:

1. **Kebersihan:** Sering mencuci tangan dengan sabun dan air dapat mengurangi risiko penyebaran infeksi.

2. **Vaksinasi:** Pastikan anak mendapatkan vaksinasi yang dianjurkan, seperti vaksin influenza, DPT, dan vaksin pneumokokus.
3. **Hindari Paparan Asap Rokok:** Anak-anak yang terpapar asap rokok lebih rentan terkena ISPA.
4. **Nutrisi Seimbang:** Memberikan asupan gizi yang cukup untuk menjaga daya tahan tubuh anak.
5. **Hindari Kontak dengan Orang Sakit:** Anak-anak lebih rentan tertular infeksi dari orang lain yang sedang sakit.

Kapan Harus ke Dokter?

Jika anak mengalami gejala ISPA yang berat atau tidak kunjung membaik setelah beberapa hari, sebaiknya segera membawa anak ke dokter, terutama jika ada tanda-tanda seperti:

- Napas cepat atau sesak napas.
- Demam tinggi yang tidak turun dalam 3 hari.
- Kesulitan makan atau minum.
- Bibir atau wajah tampak kebiruan.

ISPA bisa menjadi serius jika tidak ditangani dengan tepat, terutama pada anak-anak yang memiliki kondisi kesehatan seperti stunting atau malnutrisi yang dapat memperburuk kondisi mereka.

Berikut adalah beberapa langkah perawatan yang dapat dilakukan di rumah:

1. Pengelolaan Nutrisi

- **Pemberian Makanan Bergizi:** Anak dengan stunting membutuhkan makanan yang tinggi gizi untuk meningkatkan status nutrisinya. Berikan makanan kaya protein, vitamin, dan mineral seperti sayuran, buah-buahan, daging tanpa lemak, ikan, kacang-kacangan, dan produk susu.
- **Suplemen Gizi:** Jika direkomendasikan oleh dokter, berikan suplemen zat besi, vitamin D, dan zinc yang penting untuk pertumbuhan dan peningkatan daya tahan tubuh.

- **Pemberian ASI (Jika Masih Menyusui):** Jika anak masih menyusui, teruskan pemberian ASI karena kandungan nutrisinya dapat membantu melawan infeksi.

2. Kontrol Infeksi ISPA

- **Jaga Kebersihan Lingkungan:** Pastikan rumah selalu bersih dan berventilasi baik. Hindari paparan asap rokok, debu, dan polutan lain yang dapat memperburuk kondisi pernapasan anak.
- **Penggunaan Humidifier atau Uap:** Jika anak mengalami batuk atau pilek, menggunakan humidifier atau uap hangat di ruangan dapat membantu melegakan saluran pernapasan.
- **Cairan yang Cukup:** Berikan cairan yang cukup seperti air putih, jus buah segar, atau kaldu untuk membantu mengatasi dehidrasi dan menjaga kelembapan saluran pernapasan.
- **Perhatikan Gejala yang Memburuk:** Pantau tanda-tanda perburukan seperti napas cepat, tarikan dinding dada, demam yang tak kunjung reda, atau kesulitan bernapas. Jika terjadi, segera bawa anak ke dokter.

3. Pemberian Obat

- **Obat sesuai Rekomendasi Dokter:** Jika dokter memberikan antibiotik atau obat lain, pastikan anak minum obat sesuai dosis dan jadwal yang diberikan.
- **Pengobatan Simptomatis:** Jika anak demam atau merasa tidak nyaman, Anda bisa memberikan obat pereda demam seperti parasetamol sesuai dosis yang dianjurkan dokter.

4. Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh

- **Istirahat yang Cukup:** Pastikan anak mendapatkan istirahat yang cukup agar tubuhnya bisa pulih lebih cepat.
- **Imunisasi Lengkap:** Pastikan imunisasi anak lengkap, terutama imunisasi yang terkait dengan penyakit pernapasan seperti DPT (Difteri, Pertusis, Tetanus) dan pneumonia.

5. Pentingnya Kebersihan Pribadi

- Ajarkan anak dan anggota keluarga untuk sering mencuci tangan, terutama sebelum makan dan setelah bersin atau batuk. Ini dapat mencegah penyebaran kuman.

6. Pemantauan Berkala

- **Pantau Berat Badan dan Tinggi Badan:** Mengukur berat badan dan tinggi badan anak secara berkala penting untuk memantau status gizi dan apakah perawatan yang dilakukan sudah membuahkan hasil.
- **Konsultasi ke Dokter:** Lakukan kunjungan rutin ke dokter atau fasilitas kesehatan untuk mengevaluasi kondisi anak, terutama jika ISPA sering berulang atau berat badan anak tidak mengalami peningkatan.

Dengan melakukan perawatan ini secara disiplin, Anda bisa membantu meningkatkan kesehatan anak yang mengalami stunting dan komplikasi ISPA di rumah, meskipun tetap diperlukan pemantauan rutin oleh tenaga medis profesional untuk memastikan kondisi anak tidak memburuk.